

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 磯部	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野/古賀	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
11:00	11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	11:10~11:30 アクア体操 Kie	11:10~11:30 マットサイエンス 榊原	11:10~11:30 リミットシェイプ 畑中	11:10~11:30 リフレウォーキング 青野	11:10~11:30 インテグラル ヨガ もみい	11:15~11:35 フレックスクッション Sarry	11:15~12:00 パタフライ (初級) 磯部	11:15~12:00 フラダンス 今浪	11:10~12:10 ウエストシェイプ 畑中	11:10~11:20 リフレウォーキング Kie	11:10~11:30 太極舞 藤井	11:00~11:30 太極舞 藤井	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野	11:10~11:45 ピラティス 古賀	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 フレックスクッション 畑中	12:20~12:50 初心者 水泳教室 支配人	12:00~12:30 はじめて エアロ 榊原	12:00~12:30 クロール 青野/Kie	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 平泳ぎ 青野	12:15~13:00 平泳ぎ 青野	12:25~12:55 はじめてステップ 畑中	12:30~13:00 ファイティングアクア 磯部	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 エアロマジック 青野	12:00~12:45 エアロマジック 古賀	12:15~12:45 スロトレ 磯部/Kie/畑中	12:15~12:45 スロトレ 磯部/Kie/畑中	12:15~12:45 スロトレ 磯部/Kie/畑中	
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:15~13:45 スロトレ 畑中	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	12:45~13:30 ヨガ(初級) 隈元	12:45~13:05 ウォーターシェイプ Kie	13:10~13:40 ボディコンバット 30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット 30 畑中	13:15~13:45 アクアビート 畑中	13:10~14:10 テトックスヨガ 畑中	13:10~14:10 テトックスヨガ 畑中	13:15~14:00 クロール 磯部	13:15~14:00 クロール 磯部	13:15~14:00 クロール 磯部	13:45~14:45 エアロマニア 藤井	13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中	13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中	13:00~13:30 パタフライ (初級) 青野	13:00~13:30 パタフライ (初級) 青野	
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:00~14:20 フォームローラー 畑中	14:00~14:20 四泳法スキル 青野	14:00~14:20 エアロマニア Sarry	14:00~14:20 はじめて ステップ Sarry	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) Kie	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:00~14:20 マルチチューブ 磯部	14:00~14:20 マルチチューブ 磯部	14:00~14:20 マルチチューブ 磯部	14:00~14:20 マルチチューブ 磯部	14:00~14:20 マルチチューブ 磯部	
15:00	15:10~15:30 ストレッチ 磯部	15:10~15:30 ストレッチ 磯部	15:10~15:30 ストレッチ 磯部	14:40~15:10 超初心者 ステップ Kie	15:30~15:50 ストレッチ 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村								
16:00	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀	15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀	15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀	15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀	15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀	
17:00	17:30~18:00 Power Weight 新村	17:30~18:00 Power Weight 新村	17:30~18:00 Power Weight 新村	17:30~18:00 Power Weight 新村	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie								
18:00	18:10~18:30 ギアトレーニング 畑中	18:10~18:30 ギアトレーニング 畑中	18:10~18:30 ギアトレーニング 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中
19:30	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:40~20:00 ストレッチ 磯部	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA 丸山	19:30~19:50 トレーニング教室 青野	19:30~19:50 アクア体操 古賀	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 リミットシェイプ Kie	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 青野	19:30~20:00 HIP HOP 山下	19:30~19:50 ウエストシェイプ 古賀	19:30~19:50 アクアヌードル Kie	19:30~19:50 アクアヌードル Kie	19:30~19:50 アクアヌードル Kie	19:30~19:50 アクアヌードル Kie	19:30~19:50 アクアヌードル Kie	19:30~19:50 アクアヌードル Kie	19:30~19:50 アクアヌードル Kie	19:30~19:50 アクアヌードル Kie
20:00	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~20:50 マルチチューブ 磯部	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山	20:30~21:00 ボディメイク Kie	20:20~21:05 ボディコンバット 45 Kie	20:20~21:05 ボディコンバット 45 Kie	20:20~21:05 ボディコンバット 45 Kie	20:10~20:40 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀	20:20~20:50 体幹トレーニング 古賀
21:00	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 背泳ぎ 堤	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:00~21:45 マルチスイム 青野	21:15~22:00 ボディバランス 45 古賀	21:15~22:00 ボディバランス 45 古賀	21:15~22:00 ボディバランス 45 古賀	21:15~22:00 ボディバランス 45 古賀	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

限定レッスン

- ★リミットシェイプ
- ★フレックスクッション
- ★マルチチューブ

上記レッスンは、
限定18名様となります。

皆様のご参加
心よりお待ちしております♪

※限定クラスの
整理券は、
お1人様1枚で
お願い致します。

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

内容・時間・担当変更箇所

運動初心者の方おススメ

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、怪我、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 参加者限定クラスの整理券は、開始10分前にジムカウンターで配布します。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- 祝日は17時までのスケジュールとなります。

2017年
1月

スポーツクラブ
REFRE
若松

タイムスケジュール

営業時間

- 平日 10:00~23:00
- 土曜 10:00~21:00
- 日/祝 10:00~19:00
- 木 メンテナンス日

住所
北九州市若松区二島2丁目2-14
TEL (093) 791-3370